

# PENGARUH *POSITIVE REAPPRAISAL* TERHADAP EFikasi DIRI AKADEMIK ANAK USIA 5-6 TAHUN

Aisyah Rubina Satriani<sup>1</sup>, Yudianto Sujana<sup>1</sup>, Muh. Munif Syamsuddin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi PG PAUD, Universitas Sebelas Maret

Email : rubina@student.ac.id, yudianto.sujana@gmail.com, wandamunif@yahoo.com

**ABSTRAK** Penelitian quasi experiment ini bertujuan untuk menguji pengaruh positive reappraisal terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun. Desain yang digunakan adalah between subject dengan sampel independent sejumlah 23 anak pada masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen. Data dikumpulkan menggunakan skala untuk mengukur efikasi diri akademik anak. Analisis data menggunakan t-test dengan SPSS 15 for windows. Hasil penelitian menunjukkan positive reappraisal memberikan pengaruh terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun.

**Kata Kunci:** positive reappraisal, efikasi diri akademik, kinerja belajar

**ABSTRACT** The quasi experimental study aimed to examine the effect of positive reappraisal of the academic self-efficacy of children aged 5-6 years. Design which is used between subject and independent sample 23 children in each control group and experiment. Data was collected by scale to measure children's academic self-efficacy. The data is analyzed by t-test with SPSS 15 for windows. The result showed positive reappraisal gives influence toward children's academic self-efficacy age 5-6 years.

**Keywords :** positive reappraisal, academic self-efficacy, academic performance

## PENDAHULUAN

Pembelajaran aktif merupakan salah satu prinsip pembelajaran anak usia dini yang diterapkan di PAUD. Oleh sebab itu, pendidik harus mampu untuk menciptakan suasana yang dapat mendorong anak untuk aktif mencari, menemukan, menentukan pilihan, mengemukakan pendapat, dan melakukan serta mengalami sendiri pengalaman belajar dari lingkungan mereka.

Anak harus memiliki keyakinan dan juga kemampuan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran aktif dan meraih kesuksesan akademik, yang dipengaruhi oleh berbagai sumber. Menurut Pajares (2002) dalam konteks keberhasilan tugas, keyakinan menjadi sumber yang menyumbangkan peranan lebih besar apabila dibandingkan dengan kemampuan, karena keyakinan memberi pengaruh terbesar terhadap pencapaian tujuan.

Salah satu keyakinan yang berperan dalam keberhasilan tugas adalah efikasi diri, yang pertama kali diperkenalkan oleh Bandura sebagai salah satu bagian dari teori kognitif sosialnya. Efikasi diri memiliki peranan penting dalam pembelajaran. Berdasarkan penelitian Schunk (1991) dalam kaitannya dengan interaksi terhadap perilaku, efikasi diri mampu memengaruhi perilaku-perilaku berprestasi seperti pilihan pada tugas-tugas, ketekunan, pencurahan usaha, dan penguasaan keterampilan.

Apabila anak memiliki efikasi diri rendah, maka anak akan menetapkan tujuan yang relatif rendah, hanya mengerahkan sedikit usaha ketika belajar dalam tugas yang kompleks,

karena merasa tidak yakin bahwa usahanya akan berhasil dan merasa tidak mampu untuk belajar sehingga cenderung menyerah saat melakukan tugas yang sulit (Lunenburg, 2011).

Anak usia dini membutuhkan pemikiran positif untuk menumbuhkan efikasi diri yang tinggi di bidang akademik agar mampu menjadi pebelajar yang aktif dan mandiri. Helgeson, Reynolds, dan Tomich (2006) memaknai *positive reappraisal* sebagai penafsiran kembali peristiwa atau situasi dengan cara dan pemikiran yang positif.

*Positive reappraisal* juga dinyatakan sebagai strategi yang berperan mengatasi krisis dalam menghadapi kesulitan (Hanley & Garland, 2014). Lebih lanjut, hasil penelitian Hanley, Palejwala, Hanley, Canto, dan Garland (2015) menunjukkan bahwa *positive reappraisal* memiliki keterkaitan dengan efikasi diri dan berperan untuk mengarahkan serta mengatasi kesulitan akademik.

Berdasarkan kerangka konsep tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh *positive reappraisal* terhadap efikasi diri akademik anak yang akan dilakukan di TK Baiturrahman. Hal ini disebabkan oleh studi yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan guru dan orangtua anak yang berusia 5-6 tahun, diperoleh data bahwa belum ada strategi pembelajaran khusus yang diterapkan untuk mengembangkan efikasi diri akademik anak di TK tersebut. Maka, penelitian ini dirumuskan dengan judul **"Pengaruh *Positive Reappraisal* Terhadap Efikasi Diri Akademik Anak Usia 5-6 Tahun"**.

Keberadaan efikasi diri dalam dunia pendidikan memiliki peranan penting, karena berkaitan dengan usaha dan keuletan dalam menjalankan tugas. Schunk (2012) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan oleh seseorang, sehingga mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan pada level yang telah ditentukan.

Midgley, dkk. (2000) berpendapat bahwa efikasi diri akademik mengacu pada persepsi siswa tentang kompetensi mereka untuk melakukan tugas belajarnya. Besarnya efikasi diri akademik, dinyatakan oleh Jinks dan Morgan (Niehaus, Rudasill, & Adelson, 2012) dapat dinilai dari tiga aspek pengukuran, yang meliputi konteks (*context*), bakat (*talent*), dan usaha (*effort*).

Folkman & Moskowitz (Rood, Roelofs, Bögels, & Arntz, 2012) menyebutkan bahwa *positive reappraisal* adalah salah satu jenis strategi *coping* yang dapat didefinisikan sebagai penafsiran kembali suatu peristiwa atau situasi dengan cara yang positif, dan meliputi unsur-unsur seperti mencoba menemukan manfaat dan pertumbuhan diri.

Bailey, dkk. (2015) berpendapat bahwa *positive reappraisal* diartikan memilih memperhitungkan aspek-aspek positif dalam menggantikan aspek-aspek negatif dari sebuah situasi, dan menghargai bahwa situasi yang paling sulit dan menantang akan memberikan beberapa elemen positif.

Hasil penelitian sebelumnya, oleh Moser, Hartwig, Moran, Jendrusina, dan Kross (2014) menunjukkan bahwa *positive reappraisal* dapat berperan melakukan regulasi emosi kognitif yang bertujuan untuk melakukan penilaian dan pengobatan gangguan emosional.

*Positive reappraisal* memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan psikologis (Garnefski & Kraaij, 2006). Penelitian lain menunjukkan bahwa *positive reappraisal* mampu memberikan pengaruh dalam suksesnya pengobatan pada gangguan afektif (Carrico, Antoni, Weaver, Lechner, & Schneiderman, 2005).

Shiota (2006) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *positive reappraisal* mampu mengatasi peristiwa stres sehari-hari dan mengubahnya menjadi suasana hati yang positif. Sedangkan Campos, Shiota, Keltner, Gonzaga, Gian dan Goetz (2012) menemukan bahwa *positive reappraisal* mampu memberikan efek menarik pada emosi positif tertentu, seperti rasa cinta, syukur, sukacita, dan kepuasan.

Hasil penelitian Rood, dkk. (2012) menunjukkan bahwa *positive reappraisal* mampu menyebabkan peningkatan emosi positif dan memengaruhi penurunan emosi negatif yang signifikan. *Positive reappraisal* terbukti sebagai strategi *coping* yang memadai dalam jangka pendek. Oleh sebab itu, *positive reappraisal* bisa diterapkan sebagai intervensi untuk anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif.

Berdasarkan data-data tersebut, maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh *positive reappraisal* terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan *quasi experimental* menggunakan *between subject design* yang dilaksanakan selama enam bulan, mulai bulan Januari hingga Juni 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah 46 anak usia 5-6 tahun TK Baiturrahman Karangasem Laweyan Surakarta yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu terdapat 23 anak pada masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan merupakan adaptasi dari *Children's Perceived Academic Self-Efficacy Subscales from The Morgan-Jinks Student Efficacy Scale (MJSES)*. Validitas instrumen menggunakan *construct validity*, dan analisis data menggunakan *t-test* dengan SPSS 15 for windows untuk mengetahui pengaruh *positive reappraisal* terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun.

Prosedur penelitian ini terdiri dari empat tahap, yaitu (1) tahap persiapan penelitian, (2) tahap pelaksanaan penelitian, (3) tahap pengolahan data, dan (4) tahap penyajian data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji prasyarat pada penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Kedua uji persyaratan tersebut dilakukan untuk mengetahui bahwa data yang diperoleh terdistribusi normal dan homogen sehingga masuk dalam kategori statistik parametrik.

Uji normalitas menggunakan teknik analisis *kolmogorov smirnov*, dengan dasar keputusan bahwa data normal akan menunjukkan  $p > 0.05$ . Berdasarkan pengujian, didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa sampel yang diambil, mewakili populasi.

Uji homogenitas menggunakan teknik analisis *levene test for equality of variance*, dengan dasar pengambilan keputusan bahwa data dinyatakan homogen jika  $p > 0.05$ . Berdasarkan pengujian, didapatkan hasil bahwa data homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa populasi dalam penelitian ini mempunyai varian yang sama.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *independent sample t-test*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

	N	M	$\rho$
<i>Pretest</i> Eksperimen	23	6.83	0.430
<i>Pretest</i> Kontrol	23	6.35	0.430
<i>Posttest</i> Eksperimen	23	10.78	0.000
<i>Posttest</i> Kontrol	23	8.35	0.000

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil, (1) pada *pretest* diperoleh hasil nilai rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tidak memiliki perbedaan, (2) pada *posttest*, diperoleh hasil nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh *positive reappraisal* terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun. Rata-rata *posttest* terbukti meningkat apabila dibandingkan dengan rata-rata *pretest*. Beberapa hal yang melandasi bahwa *positive reappraisal* memberikan pengaruh terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun adalah sebagai berikut:

*Pertama*, *positive reappraisal* mampu menumbuhkan keyakinan melalui motivasi positif. Rood, Roelofs, Bögels, dan Arntz (2012) menyebutkan bahwa *positive reappraisal* mampu menyebabkan peningkatan emosi positif dan memengaruhi penurunan emosi negatif yang signifikan. *Positive reappraisal* terbukti sebagai strategi *coping* yang memadai dalam jangka pendek. Oleh sebab itu, *positive reappraisal* bisa diterapkan sebagai intervensi untuk anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif.

Penelitian Shiota (2006) menunjukkan bahwa *positive reappraisal* dapat mengatasi peristiwa stres sehari-hari dan mengubahnya menjadi suasana hati yang positif. Hal tersebut dapat diartikan bahwa melalui *positive reappraisal*, anak mendapatkan motivasi yang mampu memengaruhi kognitif mereka untuk memvisualisasikan hasil yang positif meskipun sebelumnya mengalami kegagalan, sehingga anak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat berhasil mencapai tujuan akademik yang telah dirancang sebelumnya.

*Kedua*, *positive reappraisal* dapat memengaruhi perilaku individu untuk meningkatkan efikasi diri akademiknya. *Positive reappraisal* dinyatakan oleh Hanley, dkk. (2015), mampu memengaruhi tiga perilaku sadar secara signifikan, yaitu jeli, deskriptif, dan mempelajari pengalaman internal dan eksternal yang secara kolaboratif dapat meningkatkan efikasi diri akademik. Hal tersebut dapat diperoleh anak melalui salah satu jenis penerapan *positive reappraisal*, yaitu pada *positive pictures*. Ketika anak mengalami kegagalan ataupun tantangan, maka anak akan jeli menemukan penyebab terjadinya

kegagalan. Anak mampu mencari dan mempelajari *statement* pada *positive pictures* miliknya, sesuai dengan situasi nyata yang sedang dihadapi, sehingga anak akan meningkatkan keyakinan untuk bertahan dalam kesulitan dan cepat bangkit setelah pencapaian negatif.

*Ketiga, positive reappraisal* menjadi salah satu strategi untuk mengatasi masalah secara aktif. Hal tersebut didasari pada pendapat Bailey, dkk. (2015) yang menyatakan *positive reappraisal* sebagai strategi *coping* aktif yang bertujuan untuk mengurangi emosi tidak wajar pada periode stres dengan memfokuskan pada aspek positif dari sebuah situasi. Melalui *positive reappraisal*, anak akan melihat kegagalan sebagai upaya yang belum cukup dikerahkan dan secara aktif meningkatkan upaya untuk menyelesaikan tugas belajarnya.

*Keempat, positive reappraisal* yang disajikan melalui *positive self-talk*, yaitu dengan lagu yang mengandung lirik positif. Menyanyikan lagu dengan lirik positif, mampu membuat anak mengungkapkan emosi positif secara verbal dan menilai kembali bahwa tantangan apapun akan mudah dilalui. Hal ini sesuai dengan pendapat Hanley, dkk. (2015) yang menyatakan bahwa *positive reappraisal* dan kesadaran dalam berfikir mampu memprediksi efikasi diri akademik ketika proses pengendalian diri melalui ucapan yang menyatakan adanya motivasi sebelum berperilaku.

*Kelima, positive reappraisal* secara signifikan mampu memengaruhi penurunan pemikiran negatif dan dapat diimplikasikan sebagai strategi *coping* yang memadai dalam jangka pendek. Penerapan strategi ini dilakukan melalui film. Anak dapat menginternalisasi perilaku positif yang disajikan tokoh dalam cerita film, sehingga akan menghasilkan emosi positif yang dapat menurunkan pemikiran negatifnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa *positive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang membuat kognitif individu mengevaluasi sebuah situasi emosional untuk mengubah dampak emosionalnya.

Anak harus memiliki keyakinan dan kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran aktif dan meraih kesuksesan akademik. Menurut Pajares (2002), dalam konteks keberhasilan tugas, keyakinan berperan lebih besar apabila dibandingkan dengan kemampuan. Salah satu keyakinan yang berperan dalam keberhasilan tugas adalah keyakinan siswa untuk menyelesaikan tugas akademik, yaitu efikasi diri akademik.

Pengaruh yang diberikan *positive reappraisal* dalam penelitian ini adalah untuk menanamkan sikap dan pemikiran yang positif. *Positive reappraisal* juga dinyatakan sebagai strategi yang mampu mengarahkan serta mengatasi kesulitan akademik. Oleh sebab itu, dapat diterapkan pada anak usia dini untuk menumbuhkan efikasi diri sehingga anak akan meraih kesuksesan akademik. Hal tersebut disebabkan oleh, efikasi diri yang memiliki peranan penting dalam pembelajaran menurut pendapat Schunk (2012), yang menyatakan bahwa dalam efikasi diri mampu memengaruhi perilaku berprestasi, seperti pilihan pada tugas-tugas, ketekunan, pencurahan usaha, dan penguasaan keterampilan.

## PENUTUP

Penelitian ini membahas tentang *positive reappraisal* yang merupakan strategi untuk mengarahkan dan membantu anak mengatasi kesulitan akademik. *Positive reappraisal* menumbuhkan pemikiran dan sikap positif pada anak sehingga anak akan memiliki keyakinan yang kuat, dan mampu membuat efikasi diri akademiknya menjadi tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive reappraisal* memberikan pengaruh terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun. Hal tersebut dapat ditunjukkan oleh rata-rata yang didapat dari *pretest* kelompok eksperimen sebesar 6.83 meningkat menjadi 10.78 pada saat *posttest*. Oleh sebab itu, *positive reappraisal* terbukti mempunyai pengaruh positif terhadap efikasi diri akademik anak usia 5-6 tahun.

Bagi sekolah, pembaharuan strategi pengembangan efikasi diri akademik anak melalui penggunaan *positive reappraisal* ini dapat menjadi alternatif yang menyenangkan, efektif dan menjadi sesuatu yang baru selain melalui nasehat guru secara langsung. Guru diharapkan dapat menerapkan *positive reappraisal* sebagai salah satu alternatif dalam pengembangan efikasi diri akademik.

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan strategi dan permasalahan yang sama, bisa melengkapi kekurangan yang ada, seperti menambah jumlah responden dan perlakuan atau melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara *positive reappraisal* dengan efikasi diri akademik anak yang mengalami kegagalan dalam tugas akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, S., Bailey, C., Boivin, J., Cheong, Y., Reading, I., & Macklon, N. (2015). A feasibility study for a randomised controlled trial of the positive reappraisal coping intervention, a novel supportive technique for recurrent miscarriage. *BMJ Open*, 5(4), e007322. <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007322>
- Campos, B., Shiota, M. N., Keltner, D., Gonzaga, G. C., & Goetz, J. L. (2012). What is shared, what is different? Core relational themes and expressive displays of eight positive emotions. *Cognition & Emotion*, 1-16.
- Carrico, A. W., Antoni, M. H., Weaver, K. E., Lechner, S. C., & Schneiderman, N. (2005). Cognitive-behavioural stress management with HIV-positive homosexual men: mechanisms of sustained reductions in depressive symptoms. *Chronic Illness*, 1(3), 207- 215. doi: 10.1179/174239505X55996
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669. doi: 10.1016/J.Paid.2005.12.009

- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2014). Dispositional mindfulness co-varies with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 46–152. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.014>
- Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). A failure in mind: dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, 86, 332–337. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.033>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. <http://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
- Lunenburg, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace: implications for motivation and performance. *International Journal of Management, Business and Administration*, 14(1), 1–6.
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L. Z., Anderman, E., Anderman, L., Freeman, K. E., ... Roeser, R. (2000). Manual for the patterns of adaptive learning sciences (PALS). *Pals*, 734–763. Ann Arbor: The University of Michigan
- Moser, J. S., Hartwig, R., Moran, T. P., Jedrusina, A. A., & Kross, E. (2014). Neural markers of positive reappraisal and their associations with trait reappraisal and worry, 123 (1), 91-105. <http://doi.org/10.1037/a0035817>
- Niehaus, K., Rudasill, K. M., & Adelson, J. L. (2012). Self-efficacy, intrinsic motivation, and academic outcomes among latino middle school students participating in an after-school program. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 34(1), 118–136. <http://doi.org/10.1177/0739986311424275>
- Pajares, F. (2002). *Self-efficacy beliefs in academic context: an outline*. <http://des.emory.edu/mfp/efftalk.html>
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(1), 73–84. <http://doi.org/10.1007/s10802-011-9544-0>
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207–231. [http://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4\\_2](http://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_2)
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories*. Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6(2), 335-339. doi: 10.1037/1528-3542.6.2.335